Rok III. Wychodzi w Berlinie w połowie każdego miesiąca. **1897.**

PRZEWODNIK ZDROWIA

Do współpracownictwa zaprasza się każdego, kto na podstawie doświadczenia lub nauki, pragnie służyć ludziom w sprawach ich zdrowia. Rękopisów drobnych nie zwraca się.

Pismo poświęcone pielęgnowaniu zdrowia i sposobowi życia według praw i wskazówek przyrody.

Szanujmy prawa przyrody, — a wszelkie szczęście sobie zapewnimy.

Wszelkie przesyłki adresować należy do wydawcy. Przy zamieszczeniu każdej pracy nadesłanej, podaje się nazwisko autora lub autorki, jeśli przeciw temu się nie zastrzeże.

Przedpłata jest roczna lub półroczna, zaczyna się od stycznia lub lipca, a wynosi: w miejscu bez przesyłki, rocznie 2 m.; półroczn. 1 mr.; z przes., w państwie niem., rocz. m. 2,50, półr. 1,25 m.; w austro-węgierskiem, rocz. 1 zł. a. 50 kr.; w rosyjskiem rocz. 1 rub. 50 k. W innych krajach europ. i Ameryce rocz. 2,70 m. W Niemczech i Austro-Węgrzech przyjmują przedpłatę wszystkie urzędy pocztowe; zapisany pod nr. t. 99. Numer osobny, bez przes. 25 fen. Prawdziwie ubodzy odbierać mogą pismo za nadesłaniem rocz. 50 f. (30 ct.) w znaczkach pocztow. na opłatę przesyłki.

Nr. 10. | **Wydawca i redaktor odp.: A. Czarnowski Berlin, Karlstr. 32.** | **Październik.**

Nie wolno nam bezkarnie grzeszyć przeciw higjenie.

(Dokończenie.)

A jeśli taki sąd wypadnie o dorosłych, to cóż powiedzieć o cielesnem wychowaniu naszych dzieci, a zwłaszcza młodzieży szkolnej i to szczególnie szkół średnich? Tu i dom grzeszy i szkoła grzeszy. Bo proszę mi tylko powiedzieć, ilu naszych uczniów gimnazjalnych używa najmniej 2-godzinnej regularnej codziennej przechadzki na wolnem powietrzu? Ile mają ci uczniowie czasu na gry lub powodującą ruch gimnastykę w domu albo w ogrodzie? Kto ich do takich gier i gimnastyki zachęca w domu? Ilu uczniów ma wikt odpowiedni? Ubodzy mają lichą, niedostateczną strawę, zamożniejsi tytoniem, kawą, herbatą i alkoholem, zawartym w winie, piwie i t. p. zatruwają delikatny, młodziuchny układ nerwowy. „Stancje" naszych ubogich uczniów są nizkie, ciemne i cuchnące — słowem zatruwające; u zamożnych przewietrzanie również wiele pozostawia do życzenia. Sypianie przy otwartem oknie (nie znaczy to: pod otwartem oknem!) — uchodzi u nas jeszcze za dziwactwo i zbrodnię niemal, a przecież ono płucom angielskim i niemieckim daje moc stalową. Ze względów, o których poniżej mowa, znaczna część młodzieży naszej szkolnej nie odsypia w swych „kaźniach" należytej liczby godzin.

Z tych samych względów nie może ona nie podniecać mózgu bezpośrednio przed spaniem, a cóż dopiero mówić o używaniu przechadzki przed ułożeniem się do snu!... A ranne codzienne zimne kąpiele, mokre prześcieradło, lub bodaj zmywania zimne tułowia, albo zmywania w ciepłem łóżku rano i na noc nóg po kostki obu stóp przez $1/2$ minuty na miednicy świeżą, zimną wodą (10—12 R.), toć to żądanie takie uśmiech ironji wywołuje jeszcze u naszych matek, a zwłaszcza pań, trzymających młodzież na stancji!...

Zajrzyjmy teraz do szkoły. Budynki nasze szkolne z nader małymi wyjątkami wcale nie odpowiadają wymaganiom higjeny. Przedewszystkiem sale naukowe nie mają należytego przewietrzenia. Powtóre: sale te nie mają szatni tak, że w dżdżysty czas wchłaniają dzieci w sie-

bie całą wilgoć swych ubrań wraz z użytem powietrzem. Ławki szkolne są dotąd prawie wszędzie najprostszego kalibru, przyczyniające się jedynie do skręcenia stosu kręgowego (patrz koresp. z Sanoka w nr. 3 „Przewodnika gimnastycznego“ 1892 r. na str. 31) i spłaszczania młodocianych klatek piersiowych, a więc do wstrzymania w rozwoju narządów w tych klatkach zawartych, t. j. płuc i serca, centralnych organów krążenia soków odżywczych! Liczba godzin szkolnych jest bardzo znaczną, a mimo to nie przeplatana grą dającą ruch, gimnastyką lub rozrywką jaką. Nagromadzenie materjału naukowego w gimnazjach naszych jest — śmiało rzec można — tak olbrzymie, że ani marzyć nie może młodzież o tem, czego już Hufeland dla dorosłych się domagał, t. j. 8 godzin pracy, 8 odpoczynku, a 8 snu na dobę. Przy tem materjał ten naukowy jest niestosowny i przesadny tak, że słusznie porównał ktoś młodzież naszą do gęsi strassburskich, napychanych „par force“ — (gwałtem)...

Warto zaprawdę posłuchać, co w tej sprawie, w jednej ze swych ostatnich prac, pisze sławny włoski fizjolog prof. Mantegazza, któremu nie obcy ustrój szkół „klasycznych“ gimnazjów łacińskich całej Europy. Na stronie 67 dziełka p. t. „Wiek nerwowy“ w tłómaczeniu polskiem czytamy: „Nauka, jakiej udzielamy naszym synom, jest nienaturalnem połączeniem surowizny umysłowej, stęchłej retoryki i średniowiecznego arkadyzmu. Przepełniać głowę datami i cyframi; uczyć języków, którymi się nie mówi, zmuszać do uczenia się tego, co w życiu praktycznem żadnego nie przyniesie pożytku; przytłumiać pomysłowość osobistą i zastąpić ją powagą nazwisk, osiągać licencje i dyplomy w pocie czoła i z poświęceniem dobrego smaku, wywołać głęboką nienawiść do szkół i nauczycieli — oto wzniosłe cele, jakie zakreślamy naszym metodom pedagogicznym, czyli sposobom nauczania. Dzieci uczymy wyższej gramatyki, która jest metafizyką języka, dorosłych darzymy zaśniedziałą filozofją; egzamin dojrzałości jest akrobatyką, która naraża na złamanie karku wielu młodych ludzi o zdrowym rozsądku, podczas gdy tyle innych uposażonych w pamięć papug w tryumfie wywyższa. W taki to sposób chcemy ludzkość uszczęśliwić, chcemy stworzyć roztropnych myślicieli i pożytecznych obywateli! Jeśli mamy jeszcze przypadkiem ludzi szczęśliwych, genjalnych, uczonych i prawdziwych obywateli, to w tem nie zasługa szkół, ale raczej ich zasługa własna, że pomimo takich szkół umieli tak daleko doprowadzić“. Na stronie zaś 127 dodaje: „Nowa szkoła, której zadaniem będzie przysposobić społeczeństwu ludzi zdrowych na wewnątrz i zewnątrz, powinna być razem i praktyczną i idealną, powinna odepchnąć śmiało czcze frazesy i nadęto definicje, a dać nam za to rzeczy praktyczne, powinna wyplenić to wszystko, co jest martwem, aby zgnilizna nie czepiała się organów żywych i zdrowych“.

Niepodobna odmówić słuszności powyższym słowom wielkiego uczonego. Każdy przyzna, że w szkole naszej konieczne jest zaprowadzenie jak najprędzej ładu i dobrego smaku w wychowaniu cielesnem i moralnem młodzieży, aby kształcić ludzi i obywateli. A osiągnąć to nie tak znowu trudno, skoro uznamy za zasadę, że szkoła ma uczyć myśleć, a nie napychać. Wtedy bezwątpienia pozostanie aż nadto czasu na ćwiczenia cielesne i odpoczynek, zwłaszcza na odpoczynek mózgu i całego układu nerwowego, tego najdelikatniejszego organu, którego wysilenie groźne za sobą pociąga następstwa. Niech mówią cyfry: Znakomity statystyk Oldendorf obliczył np., że w Bawarji w r. 1871 na 10,000 osób było 14 obłąkanych z pośród ludzi wyższego wykształcenia, 8 obłąkanych z pośród przemysłowców i zajmujących się handlem, 7 zaś obłąkanych z pośród ludzi oddających się rolnictwu. Widzimy tedy, że wykształceni dostarczają prawie dwukrotnej cyfry obłąkanych, jak wszystkie inne zawody. A więc święte są słowa Plutarcha: „Mierna praca żywi ducha, nadmierna go zabija!“ Pamiętajmyż o tem i niedozwólmy więcej wychowywać sobie karłów cielesnych, a co gorsza, umysłowych czyli jak dziś modnie się mówi — nerwowych. Bo i jakżeż będą następne pokolenia nasze wyglądać? Wszak dowiedzioną jest dziedziczność tak we względzie cielesnym, jak moralnym i umysłowym.

Wobec codziennego doświadczenia i badań naukowych (patrz „Przewodnik gimnastyczny“ nr. 3 z r. 1892, gdzie

zestawiono wyniki moich badań w sanockiej gimnastycznej szkole dziewcząt z badaniami Dra Raula Brunona, ogłoszonemi w Annales d'hygiène publique), trudno, żebyśmy nie widzieli w gimnastyce jednego z najpotężniejszych czynników utrzymujących zdrowie w równowadze, a nawet potęgujących je, ale nie widzimy w niej jeszcze wszystkiego; jasno bowiem pojmujemy, że jesteśmy najpierwszymi przyjaciołmi higjeny, która wkłada na nas jeszcze wiele innych obowiązków względem zdrowia, a głównym tych obowiązków przykazaniem jest: umiarkowanie we wszystkiem zawsze i wszędzie (nawet w gimnastyce).

Nie jesteśmy też bałwochwalcami siły cielesnej, albowiem nie dla imponowania ludziom na ulicy, nie dla mizernych pojedynków, nie dla szerzenia przemocy brutalnej ćwiczymy ciała nasze — nie dlatego! Ćwiczymy je i prostujemy, aby prostym był nasz duch i kochał myśli piękne i godne człowieka, aby wyćwiczoną była wola nasza i nie wpadała w pierwsze lepsze zasadzki, abyśmy umieli być umiarkowanymi we wszystkiem zawsze i wszędzie... I, bracia rodacy, powiemy Wam jeszcze coś więcej: i to ciało i tę wolę i tego ducha nie krzepimy z sobkowstwa, ale dla szczęścia naszych rodzin, dla szczęścia tej wielkiej ukochanej naszej rodziny — naszego społeczeństwa. Nam nie wolno stawiać sobie pytania: „być albo nie być". U nas jest tylko jedno hasło: być! A hasło to zrodziło się w piersiach naszych dlatego, że mieszka w nich miłość naszego społeczeństwa, bez miłości dla którego frazesem jest miłość ludzkości. Że zaś uczucie to jest męskiem, więc rodzi w nas i męską wiarę... A czyż podobna wyobrazić sobie istotę prawdziwie ludzką bez takiego szlachetnego znicza w sercu? A czy podobna wyobrazić sobie człowieka z takiem sercem bez pracy dla przyszłości, która to praca jedynie może uszczęśliwić i dać pełne zadowolenia życie?

Dość więc tego nieopatrznego lekceważenia umiejętnych badań i codziennego doświadczenia zdrowego rozsądku, dość tego lękliwego zwlekania z wprowadzeniem ścisłym praw higjeny w szkole i domu, dość tej, że tak powiem, z higjeną ciuciubabki, wiodącej nie do umocnienia, ale do zagłady naszego społeczeństwa.

Sanok. *Dr. Karol Zaleski.*

Szkodliwość korzeni w potrawach!

(Z doświadczeń Trapisty).

Nauka naturalnego sposobu życia występuje, jak wiadomo, zdawna przeciw zbytniemu używaniu soli i innych przypraw, i żąda zarzucenia o ile możności wogóle wszelkich ostrych korzeni. Niejeden w praktyce przekonuje się o słuszności tych wymagań. Przekonał się o tem m. i. i jeden z Ojców Trapistów, żyjących w Bośnii.

Zakonnik ten, nie znając wymagań naturalnego lecznictwa, przez różne jednak praktyczne doświadczenia doszedł do przekonania, że plaga pijaństwa, na jaką cierpi ludzkość, stoi w ścisłym związku ze zbytniem rozpowszechnieniem ostrych przypraw i korzeni do potraw, że zatem dałaby się zmniejszyć, a może i z czasem znikła zupełnie, gdybyśmy używania tych ostrych przypraw zaniechali. One to bowiem drażnią ciągle i podniecają sztuczne nasze pragnienie.

A nie ma — mówi rzeczony Trapista — radykalniejszego środka przeciw pijaństwu, jak „unikanie wszystkiego, co sprawia pragnienie". „Kto ciągle dorzuca drew do ognia, chce podtrzymywać płomień. Mędrszą jest rzeczą utrzymywać przezorną a surową policję pożarną, niż dużo wspaniałych sikawek — mędrszą, wstrzymywać wybuch pożarów, niż lekkomyślnie pozwalać na ich powstawanie lub może nawet spowodowywać takowe, aby je potem gorliwie gasić można. Cóż zaś czynią pijacy? Dorzucają codziennie drew do ognia, sami go podniecają, a potem wołają o gaszenie zapomocą drogiego dla nich płynu. Znaną jest rzeczą, że pijacy nie lubią nic niesolonego, słodkiego i łagodnego, i wszystko, co spożywają, musi być mocno osolone, opieprzone, ostre i cierpkie — śledzie, stary ser, cebula, szynka, kiszki, ostre marynaty, to dobre dla nich rzeczy, co nie takie, wydaje im się mdłem i niesmacznem, o mleku i owocach ani słyszeć nie chcą."

„Wszelkie alkoholiczne napoje sprawiają gorączkę i pragnienie, a im więcej ich się spożywa, tem większą staje się wewnętrzna gorączka i susza, a zatem i pragnienie. Czyż nie wiadomem każdej żonie, że małżonek jej, skoro się opił piwa, włóczy się w nocy do dzbanka z wodą? Czyż nie wiadoma ogólnie ż

pijacy nazajutrz po opijaniu wskutek wewnętrznej gorączki i rozognionej krwi mają nadzwyczaj czerwone twarze albo przynajmniej oczy zaognione? Aby ugasić płomień wewnętrzny, biegną rankiem znowu do winiarni lub piwiarni i tam dolewają oliwy do ognia“.

„W ten sposób żyją ciągle w błędnem kółku, aż od ciągłego gaszenia wewnętrznych pożarów sami spłoną“.

Któż nie przyzna, że obrazek skreślony przez Trapistę jest prawdziwym?!

To też każdy zgodzić się musi z doświadczonym kapłanem, że każda gospodyni powinna prowadzić kuchnię w ten sposób, by mężowskiego pragnienia nie podniecać. Powodem tak wielkiego pragnienia, jakie objawia rodzaj ludzki, jest właśnie wyrafinowany sposób gotowania:

„Wszystko musi być ostre, drażniące, cierpkie i łaskotliwe; stąd kobiety, co chwycą garść mąki, to zaraz sięgają po szczyptę porządną cynamonu, gwoździków, muszkatułowej gałki, imbieru, wanilji i pieprzu. Bez soli i octu, zdaje się ludziom, żyć nie można; wielu sądzi po prostu, że potrawy — niesolone porządnie — nie mogą być posilne.

„Kobiety same po większej części winne pragnieniu swych mężów i synów. Dla czego przyzwyczajają ich do potraw ostrych i słonych? Skoro się dzieciom nie będzie podawało korzeni, to dorósłszy, nie będą ich pragnęły“.

Soli do potraw wedle zdania doświadczonego Trapisty, wcale nie potrzeba, jeżeli tylko potrawy w naturalny sposób przyrządzamy. Bo Pan Bóg dodał każdemu ziarnku pszenicy lub owsa, każdej roślince tyle soli, ile jej właśnie potrzeba. Oczywiście, gdy np. ludzie z mąki wyrzucają wszelkie otręby, u ścianek których znajdują się właśnie cząsteczki aromatyczne ziarna jako i sole, to wtedy zmuszeni do mąki pozbawionej woni i soli dodawać soli kuchennej, gdyż bułeczka bez niej pieczona byłaby niesmaczną i niezdrową.

Ale jedzcie chleb żarnowy — woła O. Trapista — a nie będziecie potrzebowali soli. On sam, jak opowiada w swych pamiętnikach, w chwili pisania ich już od 14 miesięcy nie używał soli.

Podobnie obywał się bez octu i... naturalnie bez alkoholu. Pragnienia wogóle prawie nie odczuwał od czasu, jak jadał potrawy bez soli i octu, chleb niepraśny, a żadnych przytem mięs i tłuszczów zwierzęcych nie używał, wyjąwszy tłuszczu w mleku (zresztą tłuszczów roślinnych używając, tj. w olejach, orzechach itp.)

Pijał tylko niewiele wody, albo piwa bezchmielnego, a potrafił przytem pracować bez trudu nawet wśród największych upałów, jakie w Bośnii panowały. Wogóle zaś czuł się zdrowym i krzepkim od czasu, jak zaprzestał używać ostrych przytraw, m. i., jak pisze, pozbył się przytem zupełnie przewlekłego reumatyzmu (gośćca), który go przedtem trapił. Zaznacza też, iż wszyscy bracia, którzy poszli za jego przykładem, podobnie czuli się dobrze, odzwyczaili się od zapijania dużo wody, a prawie wcale się teraz nie pocą.

Kończy więc Trapista swoje wywody słusznem napomnieniem do kobiet wystowanem: Nie przesalajcie więcej mężom polewek i pieczeni!

Gospodynie nasze powinny się nad radami temi zastanowić poważnie, tem więcej, że trzymanie się przepisów Trapisty spowoduje większą oszczędność w wydatkach domowych.

Skoro mężczyźni nie będą czuli pragnienia sztucznie podniecanego, nie będą wydawali pieniędzy na trunki, na alkohol, będą zdrowsi i silniejsi do pracy, a przedewszystkiem też, mogąc więcej oszczędzać, skłonniejsi będą do zawierania związków małżeńskich.

Podziśdzień bowiem, jak wiadomo, wstrzymuje niejednego obawa, że zarobek jego nie wystarczy na utrzymanie domu, bo przecież jako mąż musi mieć nadal swoje piwko, a tu żona pragnie sukien i okryć itd. Uproszczony sposób życia, do jakiego przyczynia się w znacznej mierze wydalenie z kuchni naszej wszelkich ostrzyzn i przypraw, gwałtownie drażniących podniebienie, jest więc i zdrowszym i tańszym z dwóch względów: kuchnia sama mniej kosztuje, a potrawy nie pobudzają do wydatków na nadmierne ilości trunków.

Skutkiem tego zastosowanie się do doświadczeń powyżej ogłoszonych może mieć i pod względem społecznym i ekonomicznym wielkie dla społeczeństwa znaczenie. Niechaj nasze panie o tem pamiętają!

Przy tej sposobności zwraca się uwagę na książkę p. t. „Kuchnia jarska czyli djetetyczna“, która jeszcze w rb. staraniem redakcji „Przewodnika zdrowia“ wydaną zostanie. Podane tam będą sposoby rozumnego przyrządzania potraw, niepobudzających do pragnienia — potraw zarówno dla każdej chatki, jako też każdego pałacu (patrz ogłoszenie!).

Winogrona jako lekarstwo.

Owoc winnego szczepu zajmuje w świecie roślinnym wybitne stanowisko; jest on jednym z tych owoców, które na ustrój działają nietylko orzeźwiająco, ale i pożywienie mu dają, a nadto — w chorobach różnych — lekarstwo. Podobnie jak inne soki owocowe działa sok winogron przeczyszczająco na ustrój ludzki, pomagając przyrodzie wydalać z ciała ludzkiego nagromadzone w niem szkodliwe ciała obce, powodujące właśnie choroby.

Obecna pora owocowa nadaje się u nas szczególnie do przeprowadzania kuracyj winogronowych. Kuracje takie znane już były w starożytności; Celsus i Galenus wspominają winogrona jako środek leczniczy, a Hipokrates sok jagody winnej zalecał także zewnętrznie przy chorobach oczu. W naszym wieku rozpowszechniły się kuracje winogronowe dzięki popędowi, jak dali lekarze szwajcarscy, a około roku pięćdziesiątego zaczęto urządzać w Tyrolu stacje do kuracyj winogronowych (najsłynniejsza w Meranie).

Do kuracji używać należy wielkich, słodkich jagód. Jagody takie zawierają dużo cukru gronowego — cukier ten, jak wiadoma, potrzebnym jest do odżywiania ciała ludzkiego, że zaś jagoda winna zawiera go właśnie w stanie takim, że od razu z żołądka przechodzi w krew, jasnem jest, iż spożywając winogrona daje się osłabionemu ciału w sposób wygodny pożywienie. Inne węglowodany zamienia nasamprzód ślina ust na dekstrynę, a sok żołądka i kiszek dopiero na cukier gronowy.

Drugim ważnym składnikiem pożywnym winnej jagody jest wodnik potasowy (kali), przyciągający w czasie trawienia szkodliwe kwasy, n. p. moczowy, wydzielające się następnie z moczem. Nadmienimy jeszcze tylko pokrótce, że winogrona zawierają także składniki, potrzebne do tworzenia kości i nerwów, t. j. wapno i fosfor, dalej białko, kwas garbnikowy (w jądrach) itp.

Z krótkiego poglądu tego będzie zrozumiałem, że owoc, zawierający rozliczne części potrzebne do budowy ciała, do utrzymania krwi w właściwym stanie (kali) itd., znakomite może oddawać usługi w różnych chorobach, dopomagając energicznie przyrodzie. Mówimy wyraźnie, dopomagając, gdyż same winogrona oczywiście nie mogą przywrócić zdrowia, jeśli przytem człowiek nie zważa na zasady higjeny, na djetę i nie stosuje odpowiednich wobec choroby środków, jak kuracji słonecznej, powietrznej i wodnej.

Zważać na to szczególnie trzeba z tego względu, że można i winogronami, podobnie jak czem innem, przeciążyć żołądek, a wtedy choremu częstokroć więcej zaszkodzić, niż dopomódz może kuracja. Nigdy, jak się czasem dzieje, nie powinien chory spożywać 6—10 funtów winogron dziennie; jest to bezwarunkowo na żołądek chorego człowieka za dużo. Pół do półtora funta dziennie spożyte dadzą zwykle ciału dostateczną ilość soku winnego. Jedynie nerwowym osobom można dawać czasem większe ilości, jeżeli przytem dostatecznie używają ruchu i wogóle uważają na to, by czynność żołądka jak najwięcej pobudzać.

W chorobach nerwowych właśnie daje jagoda winna znakomite usługi, bądź to, że pochodzą ze zbytniego podrażnienia nerwów pracą umysłową, cierpieniem ducha lub podobnie — bądźteż z mechanicznych powodów, wskutek zbytniego siedzenia przy pracy itd., z czego wytwarzają się cierpienia żołądka i zaburzenia obiegu krwi, a dalej rozliczne cierpienia nerwowe.

Jasnem jest, że używając kuracji winogronowej w chorobach takich, koniecznem jest, by w djecie przestrzegać m. i. ściśle wstrzymywania się od potraw mięsnych.

Toż samo odnosi się i do chorób żołądka i kiszek, wymagających również tylko djety roślinnej, która i w innych razach jest pożądaną.

Kurację winogronową można stosować jeszcze z dobrym skutkiem w chorobach gardła i płuc, zapaleniach, nieżytach itp., przy cierpieniach serca, zaburzeniach

obiegu krwi, a zatem przy krwawnicach (hemoroidach) itd., w chorobach nerek i pęcherza (kamienie nerkowe, nieżyty pęcherza, pochwy), przy zaburzeniach w odżywianiu (blednicy, tyłowitości, krzywicy czyli angielskiej chorobie, skrofułach, wyrzutach różnych), wreszcie w chorobach stawowych (gośccach i przewlekłych reumatyzmach).

Zaznaczyć należy w końcu, że spożywać można winogrona wraz z jądrami i łupinką, gdyż pod skórką właśnie znajduje się kwas garbnikowy, krzepiący mięśnie żołądka i kiszek, a jąderka (pogryzione!) działają pobudzająco na ruch robaczkowy kiszek, będący uzupełnieniem trawienia żołądka.

Rozumie się, iż skutki wyżej wspomniane osiąga się tylko winogronami, a nie — jak by ktoś może przypuszczał, sztucznie wyrobionym alkoholicznym napojem, zwanym winem. Natomiast w tych porach roku, w których przyroda owoców nam nie dostarcza, można z podobnym skutkiem używać win bezalkoholicznych czyli soku z winogron zachowanego wedle sposobu podanego w „Przewodniku zdrowia“ 1896 str. 43 i 52.

Bez pospolity czyli czarny.

(Sambucus nigra).

Nazwa „bez“ pochodzi prawdopodobnie od fenickiego wyrazu „badzeh“ co znaczy tyle co ziele smrodliwe „Bzda“.

Jestto krzew silnie rozrastający się, który w dobrej ziemi wyrasta często w drzewo 7 metrów wysokie. Pędy roczne bywają bardzo silne i długie, mają one wewnątrz wielki gębczasty rdzeń. Kora jest siwa, na drzewie starem popękana, pod naskórkiem zielona. Liście ma naprzeciwległe i nieparzysto-pierzaste, listki jajowo-lancetowate, ciemno-zielone, spodem jaśniejsze. Kwiaty — drobne, silnie pachnące, białe lub żółtawe — tworzą baldachogron pięciopromieniowy, do 15 ctm. w średnicy mający. Kwitnie w czerwcu i lipcu. Owoc pestkowiec, kulisty, czarny, fioletowym sokiem napełniony — dojrzewa we wrześniu i październiku.

Bez rośnie dziko w południowej Europie i północnej Azji. U nas, jakkolwiek po lasach trafia się bardzo rzadko, to jednak pospolicie zarasta ogródki wiejskie, gdzie pozostawiony sam sobie, tworzy szerokie zwarte krzewy. Najlepiej udaje się na średnio wilgotnym gruncie, na urodzajnej piaszczystej ziemi, pomięszanej z próchnicą; rośnie tu bujnie, wydając obfite kwiatki i owoc.

Bez jest jednym z najpożyteczniejszych krzewów. Powinien się zatem znajdować w każdym ogrodzie, przy każdem domostwie. Od najdawniejszych czasów znane są przedewszystkiem leki z bzu, na które użyć można prawie wszystkich części rośliny tej: liścia, kwiatu, jagód, kory i korzenia; zawierają one w sobie olejek, żywicę zieloną, białko, nieco garbnika, siarki, soli, kwaśne wapno i ślizgi sok. Kwiaty obrywać trzeba przed samym rozkwitem. Centnar kosztuje 30—35 mk.

Z kwiatu bzowego naparza się herbata. Używa się takowej przeciw wszelkim cierpieniom, powstałym z braku należytej czynności skóry, a mianowicie przy nieżytach (katarach), reumatyzmach. Herbata bzowa wywołuje poty, przez które wychodzą z człowieka zastarzałe, chorobliwe części; — przytem ustroju prawie wcale nie rozdraźnia. Kiedy wskutek powstrzymanych potów wytworzył się wewnętrzny stan kurczy, herbata bzowa okazuje szczególną swą siłę wydzielającą, a zatem leczącą kurcze tego rodzaju. Używa się jej także na przeczyszczenie krwi. W tym celu bierze się na 2 małe szklanki wody 4—5 gramów kwiecia, parzy i pije rano naczczo szklaneczkę i przed spaniem wieczorem także szklaneczkę, dodając nieco soku cytrynowego.

W podobny sposób robi się herbatę z liści, ile możności jak najmłodszych, zebranych na wiosnę najlepiej w czasie miesiąca przybierającego.

Jagody bzu dają się przerabiać na dobre powidła. W tym celu gotuje się je z cukrem albo miodem, bacząc na to, aby się nie przypaliły; powinny być gęste. Powidła bzowe można jeść z chlebem zamiast masła, co bardzo służy zdrowiu. Łyżka powideł bzowych wpuszczonych do szklanki wody, daje przyjemny i zdrowy napój, czyszczący żołądek i działający dobrze na nerki. Suszone jagody bzowe są skuteczne przeciw rozwolnieniu. Powidła służą także do przyrządzenia zup smacznych.

Z korzeni, jako też z środkowej, zielonej kory wewnętrznej drugoletnich ga-

łązek wycisnąć lub wygotować można sok, który korzystnie działa na nerki. Używanym zatem bywa szczególnie na lekarstwo dla ludzi, cierpiących na wodną puchlinę.

W homeopatji znana jest roślina „Sambucus“ szczególnie jako środek przeciw gorączce przemiennej z zbytniemi nocnemi potami, przeciw zatkaniu w nosie, przeciw uporczywej sapce ssawców i przeciw dychawicy (astmie).

Sokiem z jagód bzowych można siwe włosy barwić na czarno. Drzewo bzowe jest żółtawe, ciężkie i twarde i nadaje się do wyrobów rzeźbiarskich, tokarskich i stolarskich.

Nareszcie posłuchajmy, co napisał Pliniusz (około r. 300 przed Chr.) o pożyteczności bzu: „W starem winie gotowane bzowe liście, albo korzeń, albo kwiat, użyte dwa razy na dzień po szklaneczce, wypędzają wodę z ciała. (Oczywiście mowa tu jest o nadmiarze wody; jak bowiem wiadomo, znajduje się w ciele naszem prawidłowo około $^3/_4$ części wody. Przyp. Red.) Dobre też to jest na świeże poparzenie, a kwiecie i liście pomięszane z mąką dobre, kiedy pies wściekły ukąsił człowieka. Liście najdelikatniejsze, jedzone z oliwą i solą, wyrzucają flegmę i żółć z żołądka. Maczaj liść i końce bzu we wodzie. a wodą skrapiaj izbę przeciw muchom i robactwu.“ *Cz.*

Przestrogi i rady.

Przy oddychaniu usta zamykać. W porze obecnej ulegają ludzie najłatwiej różnym nieżytom (katarom), zapaleniom gardła itd. Mówiliśmy w z. num. o tem, jak najlepiej zahartować się i chronić tych cierpień. Dziś przypomnieć chcemy, że przyczynia się także do łatwiejszego zaziębienia się błąd popełniany częstokroć: oddychanie na zimnem powietrzu jesiennem nie nosem, ale ustami. Przechodząc przez jamę nosową powietrze szkodliwe ogrzewa się i nie dotyka tkanek całą surowością.

Pamiętajmy więc o tem, by oddychać zawsze na zimnem powietrzu nosem, z zamkniętemi ustami. Otwierając usta, pełną piersią, oddychać należy tylko w czystem, zdrowem, niemglistem i nie zimnem powietrzu. Oczywiście więc i w pracowniach, gdzie dużo pyłu się wznosi, trzeba ust nie otwierać. Wygląda to zresztą nie bardzo mądrze, gdy ktoś chodzi wciąż z „rozdziawioną gębą“, a że i niezdrowo, przeto unikać tego. Przyzwyczajając się do oddychania nosem, nie będziemy też potrzebowali „chrapać“ w nocy. Dzieci przywyknąć powinny za młodu do oddechu nosem.

Zatrucie się gęsią wątrobą. Jak w latach poprzednich (patrz r. 1895 str. 22 — r. 1896 str. 87), tak już też w obecnej jesieni wydarzył się znowu przypadek zatrucia się gęsią wątrobą.

W rodzinie kupca Schweriner'a w Berlinie zachorowało po spożyciu pasztety gęsiej czworo osób. Ponieważ stan choroby ciągle się pogarszał, zawieziono chorych do żydowskiej lecznicy.

A zatem nie używać mięsa z tłustych, karmionych, tj. chorych gęsi!

Rozmaitości.

Powszechna wystawa środków spożywczych itp. otwartą została 9 b. m. w Berlinie przy Alexandrinenstr. 110 (Mess-Palast) i trwać będzie do 9 listopada r. b. Liczba wystawców wynosi wedle katalogu 326. Na szczególne wymienienie zasługują — z naszego zapatrywania się — wystawione owoce i jarzyny król. szkoły ogrodniczej w Sanssouci, jako też uwidocznione sposoby zużytkowania owoców berlińskiego „Lette-Verein“, tj. stow. szkoły dla prac i zawodów kobiecych (I. piętro, nr. 41). Na ostatnie zwracamy szczególną uwagę naszych gospodyń; każda zatem, zwiedzająca wystawę, niechże dokładnie sobie zobaczy wystawione tu konserwy, zachowane (w różny sposób) owoce, ususzone jarzyny, octy z spadłych jabłek, soki i wina owocowe itp. Mają one w gospodarstwie i dla zdrowotności doniosłe znaczenie. Godzimy się zupełnie na zdanie jednej z urzędujących w tym oddziale nauczycielek, która nas zapewniała, że mężczyzni zapewne nie piliby tyle piwa i alkoholu, gdyby im gospodynie i żony przez cały rok więcej owoców podawały. — Niechże nasze panie sobie tam zobaczą zaszuszone rośliny kuchenne w szklankach i dadzą się nareszcie przekonać, że bardzo łatwo możemy się obyć bez zagranicznych, dla nas zbyt ostrych przypraw, jak pieprzu, gwoździków, papryki, zastępując takowe naszemi ziołami jak np.

estragonem, trybulką, bazylijką, majeranem, szałwją, bielicą, ogórecznikiem (Borago), tymianem itp.

Wagony dla niepalących zaprowadzono teraz także przy pociągach berlińskiej koleji miejskiej i obwodowej. Dawniej nie było wolno „kopcić“ tylko w II. klasie — obecnie znajdują się też zaraz obok wagonów II. klasy także dwa wagony III. klasy dla niepalących. Wedle naszego zdania powinnyby wogóle wagony dla palących — także w IV. klasie przedewszystkiem — tworzyć tylko wyjątek z reguły. Niestety podziśdzień stanowią wagony dla palących regułę.

Nasze potrzeby codzienne a naturalny sposób życia. „Czasy się zmieniają, i my zmieniamy się zarazem“ — słuszność słów tych ulotnych sprawdzać może uważny spostrzegacz na każdym kroku. Każdy nowy wynalazek, każde nowe odkrycie wywołuje wśród ludzi nowe poglądy, nowe dążenia, nowe potrzeby, i zmienia powoli, ale stale nasz sposób życia. Wiadoma, że niejedno co w średnich wiekach zbytkiem było, podziśdzień jest powszechną potrzebą, jak n. p. pewne udogodnienia w mieszkaniach, środki uczebne itd. Podobnie jak techniczne wynalazki, jak wynalazek szkła, druku, koleji parowych itd. rozszerzały zakres potrzeb ludzkich, i zmieniły sposób życia, tak też pojawiające się różnemi czasy idee oddziaływały na zmianę poglądów, a zatem i potrzeb ludzkich codziennych. Przypomnimy tylko zmianę, jaka zaszła w Europie wskutek przyjęcia i wprowadzenia w czyn idei o zdobyciu od pogan grobu Chrystusowego.

W naszych czasach szczególnie żywo toczy się znów walka o pojmowanie naszego posłannictwa na ziemi, naszego stosunku do przyrody i ogólnego sposobu życia. Nowe poglądy, nowe idee pojawiają się i starają zwalczać zakorzenione przesądy. Jednym z takich przesądów — to wiara w lecznictwo szkolne, aprobowane, mimo dowodów jego bezsilności.

W ślad za pojawieniem się coraz silniejszej agitacji przeciw staremu sposobowi leczenia, jako nienaturalnemu, agitacji będącej częścią potężnego ruchu na rzecz powrotu do życia wedle praw i wskazówek przyrody, widać też już i zmianę w zakresie naszych potrzeb codziennych.

Lekarze - alopaci przepisywali różne środki, które lecznictwo naturalne porzuca, na ich miejsce przepisując nie dość stosowane dotychczas środki, naturalnemu sposobowi życia odpowiednie.

Dla zwolenników tedy naturalnego sposobu życia pocieszającem jest widzieć, iż mnożą się ciągle składy higienicznych przyrządów, środków pożywienia, leczniczych itd.*) Jest to dowód, iż wzmaga się ich zapotrzebowanie, że coraz liczniejszem jest koło ludzi, którzy tych rzeczy pragną, którzy potrzebują ich do życia, że więc powiększa się zastęp zwolenników naturalnego sposobu życia. Oby rósł bezustannie.

Uzasadnienie jarstwa. W Londynie wyszła świeżo broszurka w języku angielskim, zatytułowana „Facts Concerning Right Living“ (Fakty dotyczące prawidłowego życia) napisana przez doktora medycyny Józefa Drzewieckiego, redaktora tygodnika „Niwy“. Książeczka ma na celu wykazanie na podstawie nauk przyrodzonych, że jarski sposób odżywiania (wegetarjanizm) jest jedynie racjonalny, że zabezpiecza od chorób, i że z tego względu stosowanym jest dzisiaj przez wielu lekarzy, jako metoda lecznicza.

Broszurkę wydało nakładem swoim w kilkudziesięciu tysiącach egzemplarzy towarzystwo jarskie w Londynie — w celu spopularyzowania jarstwa wśród najszerszych mas publiczności angielskiej.

Czemu to u nas jeszcze nie mamy żadnego towarzystwa jarskiego, któreby rozszerzało zdrowe zasady, któreby rozpowszechniało książki dotyczące prawidłowego sposobu życia, tego najważniejszego czynnika prawdziwego odrodzenia naszego? Żadna policja tu przecież nie przeszkadza. A zatem, co rychlej do dzieła! —

*) W dzisiejszym numerze n. p. mamy ogłoszenie takiego składu centralnego, w którem nabyć można prawie wszystko, co dla rozumnego pielęgnowania ciała ma znaczenie. Jest to skład Karola Brauna w Berlinie 144 S. Kottbuserdamm 5, na który tu szczególną uwagę zwracamy. (Przyp. Red.)

Do niniejszego numeru dołączamy DODATEK. *Wydawnictwo.*

Drukarnia „Dziennika Berlińskiego“ (Wł. Berkan), Berlin, Karlstr. 20 a.

Dodatek do „Przewodnika zdrowia” do nr. 10.

Drukarnia „Dziennika Berlińskiego" (Wł. Berkan), Berlin, Karstr. 20a.